



bild saknas

- ▮ 4 port
- ▮ Grönsaker, Huvudrätt, Fest

FALAFELSPETT MED FETASALLAD

Ingredienser ▮

3,5 dl couscous, fullkorn
 5 dl vatten
 1 tärning buljong, grönsak
 1/2 st lök, gul
 2 klyftor vitlök
 3,5 dl kikärter
 1 st ägg
 1/2 tsk salt
 1 krm cayennepeppar
 2 tsk spiskummin
 2 msk vatten
 1 dl sesamfrön
 1 msk olivolja (*stekning*)
 20 g smör (*stekning*)

▮ Sallad

100 g fetaost
 2 st tomat
 1 st paprika, grön (*strimlad*)
 1 st lök, röd
 1 msk olivolja
 1 nypa citron (*pressad*)
 1 nypa salt
 1 nypa svartpeppar

Gör så här ▮

Koka mycket couscous på en gång så att det räcker både till spetten och som tillbehör, dvs koka ca 5 portioner couscous.

1. Koka upp vattnet med buljongtärning. Koka couscousen enligt anvisningar på paketet tillsammans med buljong och låt svalna lite. Skär löken i bitar och lägg i en mixer. Pressa i vitlök. Tillsätt couscous, kikärter, ägg, salt, cayennepeppar, spiskummin och vatten.

2. Mixa till en slät konsistens. Forma till avlånga rullar och rulla i sesamfrön. Stek 10-15 minuter i en blandning av olivolja och smör på medelvärme utan att de bränns. Stick in pinnar. Blanda ihop salladen och servera med spetten och couscous.

Näringsinnehåll:

Kalorier: 480 kcal